

Silvia Della Casa

GINNASTICA HIPOPRESSIVA

per il **PAVIMENTO**
PELVICO

UN APPROCCIO
MULTIDISCIPLINARE
ED ESERCIZI PRATICI PER
LA SALUTE FEMMINILE

TerraNuova

Silvia Della Casa

GINNASTICA HIPOPRESSIVA per il PAVIMENTO PELVICO

Un approccio
multidisciplinare
ed esercizi pratici per
la salute femminile

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Silvia Della Casa

Progetto grafico: Studio Hamelin - Firenze
Copertina e impaginazione: Studio Hamelin - Firenze
Fotografie di Roberta Tucci

©2023, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2023

Ristampa

IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023

Collana: Salute naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



PREFAZIONE

Benvenuta in un viaggio intimo e prezioso attraverso le pagine di questo libro. Qui cammineremo oltre i tabù e l'inconsapevolezza che circondano un argomento che ha a che fare con la nostra salute e il benessere di noi donne: il pavimento pelvico, conosciuto anche come perineo¹.

Ci troviamo di fronte a una tematica spesso trascurata, che genera disagio e incertezza nelle donne, soprattutto nel periodo successivo alla gravidanza e con l'arrivo della menopausa. È un argomento che troppo spesso viene accantonato, ignorato e nascosto, lasciando le donne a cercare soluzioni furtive e adattamenti silenziosi nella loro quotidianità. Ma oggi, insieme, rompiamo il silenzio. Affronteremo i disagi del pavimento pelvico senza paura, con l'obiettivo di fornire conoscenze e consapevolezza. Ci impegneremo a creare uno spazio aperto e accogliente, in cui le esperienze personali possano trovare riscontro e comprensione. Questo libro è un invito a guardare oltre il muro dell'imbarazzo e della rassegnazione. È una chiamata all'azione per fronteggiare i problemi con fiducia e cura, consapevoli che non siamo sole in questa battaglia. Esploreremo gli esercizi, i consigli e le strategie che ci aiuteranno a rafforzare e a curare il nostro corpo.

In questi capitoli troverai anche un diario speciale, una guida personale che si rivela una compagna fidata nel nostro percorso di allenamento e miglioramento del pavimento pelvico. Queste pagine saranno una risorsa preziosa, uno strumento già collaudato che ti accompagnerà e ti supporterà in questo cammino rendendoti più attenta e consapevole.

Ricorda, cara lettrice, che il tuo benessere è importante. Non avere paura di sollevare il velo del silenzio e di parlare con i professionisti che possono darti supporto. Questo libro vuole essere una testimonianza che, insieme, possiamo superare questi disagi. Che tu stia affrontando il post parto, la menopausa o qualsiasi altra sfida legata al pavimento pelvico, sappi che non sei sola. Questo libro è qui per offrirti informazioni, ispirazione e l'incoraggiamento a cercare un approccio integrato che possa rispondere alle tue esigenze individuali.

1. Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli e legamenti che chiudono la parte inferiore della cavità addominale e che si trovano nella zona perineale, tra l'ano e gli organi sessuali.

Ho dedicato una sezione di questo libro per sottolineare l'importanza di un approccio integrato nel trattamento dei problemi legati al pavimento pelvico.

È cruciale affrontare questa sfida da diverse prospettive e coinvolgere una gamma di professionisti qualificati che possano contribuire a fornire un supporto completo e globale. Nel corso della mia esperienza e ricerca, ho imparato l'importanza di avere una visione olistica per affrontare efficacemente ogni problema. Non possiamo semplicemente concentrarci su un unico aspetto, ma è necessario considerare l'intero quadro per ottenere risultati duraturi.

Pertanto, ho voluto includere in queste pagine uno spazio per le testimonianze e gli approfondimenti dei professionisti con i quali collaboro nella speranza di offrirti una panoramica chiara delle diverse possibilità di trattamento e di aiutarti a comprendere l'importanza di un approccio completo e collaborativo. Il mio invito quindi è quello di non limitarti a un'unica fonte di supporto, ma di cercare una squadra di professionisti qualificati che possano lavorare insieme per affrontare il problema da più fronti. La collaborazione e la sinergia tra esperti rappresentano la chiave per un percorso di guarigione e di miglioramento efficace.

Preparati a scoprire una nuova dimensione di te stessa, a liberarti dai tabù e ad abbracciare la tua salute in modo consapevole.

Avanti, cara lettrice, il viaggio verso il benessere del pavimento pelvico inizia ora.



1 · LA MIA STORIA

Chi sono

Sono Silvia, mamma orgogliosa di Vittoria e Zaira. Quando si diventa madre, i figli entrano inevitabilmente a far parte integrante del nostro curriculum. Per me la maternità ha avuto un impatto ancora più profondo. Con la diastasi e la scoliosi, ho iniziato a lavorare su me stessa e la ginnastica hipopressiva è stata la chiave che mi ha aperto nuove porte.

Le mie due gravidanze ravvicinate, unite alle mie problematiche fisiche, sono state l'impulso per cominciare a dedicarmi a me stessa e hanno rappresentato la svolta nel mio stile di vita, persino prima del mio lavoro.

Da insegnante di fitness specializzata nell'allenamento al femminile, ho aggiunto alla mia formazione il titolo di istruttrice Mamma Fit, per abbracciare tutte quelle attività sportive leggere che una madre può svolgere insieme al suo bambino.

Ho partecipato a numerosi seminari e corsi sul trattamento della scoliosi, ma è stato solo dopo il secondo parto che ho scoperto di avere la diastasi addominale² e ho incontrato la ginnastica hipopressiva, che si è rivelata la soluzione anche per il dolore alla schiena. Da allora, mi sono dedicata a diventare un'istruttrice esperta di ginnastica hipopressiva, seguendo il metodo Caufriez sia nella sua forma RSF che GAH. Ogni passo lungo questo percorso mi ha portato a scoprire un nuovo aspetto di me stessa e a trovare una passione ancora più profonda nel supportare altre donne in questa avventura di rafforzamento e guarigione del pavimento pelvico. Ora, con questo libro, desidero condividere le mie esperienze, le mie conoscenze e le mie strategie con tutte le donne che si trovano ad affrontare gli stessi ostacoli.

Non importa quale sia la vostra storia o la vostra esperienza personale, ricordate che non siete sole. Insieme possiamo superare le sfide, abbattere i tabù e affrontare i disagi con fiducia e coraggio. Prendiamoci cura di noi stesse, delle nostre vite e delle nostre relazioni, e scopriamo insieme il potere della guarigione e della trasformazione personale.

2. Per diastasi addominale si intende l'allargamento ed eccessiva separazione della mu-scolatura retto-addominale centrale, in senso longitudinale.

Sono entusiasta di essere qui con voi in questo straordinario percorso di consapevolezza e di amore per il vostro corpo. Il futuro del vostro benessere inizia ora.

Tra il 2018 e il 2022 ho accompagnato più di 260 meravigliose donne nella loro avventura di riscoperta del proprio corpo dopo il parto. Nel mio lavoro non mi concentro solo sull'aspetto fisico inteso dal punto di vista estetico, ma cerco di fornire un supporto a 360 gradi. Nel tempo sono riuscita a creare una rete di professionisti, ad ascoltare le motivazioni delle donne e le sfide nel rimettersi in forma e ritrovare il corpo pre-parto. E la cosa più bella è che mi ha riempito il cuore non solo di risultati incredibili, ma anche di un mare di emozioni.

Come per molti professionisti, il 2020 è stato l'anno in cui mi sono scontrata con il mondo digitale. È come se mi fossi ritrovata davanti a un'enorme montagna da scalare, ma la bellezza di tutto ciò è che mi ha "obbligato" a mettermi nuovamente in gioco. Ecco, forse avrei preferito fare finta di niente, ma il destino ha deciso diversamente! L'emozione che ho provato nel tornare a lavorare di persona è stata indescrivibile. Ma guarda caso, il mondo virtuale mi ha donato una preziosa consapevolezza e l'opportunità di portare la ginnastica hipopressiva in tutta Italia e anche oltre. Poi è arrivata l'hipopressiva quotidiana, 15 minuti online ogni mattina per allenare le mie clienti. È stato un modo per continuare a coltivare la proposta online e farla crescere, mettendo insieme tutta la mia esperienza e quella delle professioniste con cui collaboro da anni. È stato un modo per raggiungere tutte le donne che hanno praticato l'hipopressiva con me, sia nei corsi di gruppo che nelle lezioni individuali, ma che poi si sono ritrovate in difficoltà a portare avanti gli esercizi giornalieri autonomamente, per mancanza di tempo e motivazione. Il successo della formula quotidiana e la felicità delle ragazze che vi partecipano mi hanno dato la spinta necessaria per continuare su questa strada. E così è nato il Faig Club, la mia membership. È uno spazio virtuale dedicato a tutte quelle donne che soffrono di diastasi addominale o hanno problematiche legate al pavimento pelvico, ma che non vogliono rinunciare a tornare in forma o praticare sport. Oltre all'hipopressiva quotidiana, nel Faig Club si possono trovare numerosi videocorsi, sia creati da me che da altri professionisti, che trattano di fitness, benessere e salute della donna. Insomma, ci si allena, si parla di sport, recupero del perineo, diastasi addominale, sessualità, alimentazione, bellezza e tanto altro ancora.

È come una biblioteca virtuale per le donne che vogliono prendersi cura di sé stesse e vivere una vita piena di salute e benessere.

Ogni giorno continuo a coltivare la mia passione e offrire supporto perché credo fermamente sia di grande importanza. Nel momento stesso in cui ho dato alla luce la mia prima figlia nel 2015, ho avvertito un cambiamento nella mia identità agli occhi degli altri. Non ero più semplicemente Silvia, ma ero diventata “Mamma di Vittoria e Zaira”. E dai racconti di tante donne straordinarie che ho avuto l'onore di accompagnare negli anni, ho capito che non ero l'unica a notare questa differenza. Quando ho preso coscienza di ciò, ho capito l'importanza di mettere una virgola decisa nella mia identità. Sono Silvia, VIRGOLA, Mamma di Vittoria e Zaira. Non fraintendetemi, sono orgogliosamente la madre delle mie adorato bambine, desiderate e volute, ma credo fermamente che non debba annullarmi come donna. Al contrario, nel corso degli anni ho compreso che quando sto bene io, l'intera famiglia ne beneficia e si riflette in un benessere condiviso. Ho imparato che prendermi cura di me stessa, della mia salute, della mia diastasi addominale e del pavimento pelvico, mi permette di tornare a praticare sport, di vivere la quotidianità in modo più appagante e di prevenire complicazioni future. Il mio lavoro e il Faig Club hanno un obiettivo comune: offrire a tutte le mamme e a tutte le donne l'opportunità di riprendere il proprio posto al centro, di prendersi cura di sé stesse e di perseguire il proprio benessere. Credo che sia fondamentale creare uno spazio in cui le donne possano trovare sostegno, informazioni e strumenti per riconquistare la loro forza interiore e fisica. Sia che si tratti di superare la diastasi addominale o di risolvere problematiche legate al pavimento pelvico, il mio obiettivo è offrire a tutte le donne l'opportunità di vivere una vita piena di salute, felicità e autorealizzazione.

Come mi sono avvicinata alla ginnastica hipopressiva

Il mio approccio alla ginnastica hipopressiva è nato da un percorso di studi e crescita professionale nel corso degli anni. Fin dai primi passi della mia attività, ho focalizzato la mia attenzione sugli allenamenti al femminile, offrendo programmi come mammafit con ginnastica col passeggino, danza e workout con i bebè nella fascia e ginnastica in gravidanza.

La mia formazione in ginnastica hipopressiva ha avuto inizio nel 2019, quando mi sono specializzata come istruttrice esperta di ginnastica hipopressiva RSF (Rieducazione Sistemica Funzionale) secondo il metodo di Marcel Caufriez.

Ho completato entrambi i livelli di formazione in questa disciplina dedicata ai professionisti del fitness. Inoltre, ho avuto l'opportunità di partecipare anche al corso GAH (Ginnastica Addominale Hipopressiva), sempre di Caufriez, riservato ai sanitari, conseguendo anche qui entrambi i livelli di formazione. Questa esperienza mi ha permesso di acquisire una visione più ampia delle problematiche legate alla scatola addominale (addome, pavimento pelvico, schiena e diaframma) e di comprendere l'importanza di un approccio multidisciplinare nella cura e nel recupero del corpo. La continua formazione è un elemento fondamentale nel mio percorso professionale. Negli anni ho partecipato a diversi seminari sulla scoliosi, approfondendo le conoscenze per poter seguire i miei clienti con ancora più attenzione in caso di questa condizione. Inoltre, ho completato un master sulle algie e i paramorfismi della colonna, ampliando ulteriormente la mia competenza nel campo. Il mio obiettivo è sempre stato quello di offrire alle donne l'opportunità di prendersi cura di sé stesse, di recuperare il benessere fisico e di vivere una vita sana e attiva. La mia formazione e il Faig Club rappresentano gli strumenti che ho messo a disposizione delle donne per raggiungere questi obiettivi. Sono convinta che ogni donna meriti di avere un corpo sano e di sentirsi bene nella propria pelle, e sono felice di poter essere parte di questo percorso di trasformazione e crescita.



3 · IL METODO HIPOPRESSIVO DI MARCEL CAUFRIEZ

Dopo la gravidanza mi sono approcciata a questa disciplina per migliorare la mia diastasi addominale; fu una grande sorpresa per me notare i benefici che questo metodo riuscì a portare non solo sulla parete addominale ma anche a livello della schiena. Soffrendo di scoliosi erano ricorrenti le algie alla colonna, più o meno intense a seconda dei momenti della vita, nel post parto erano decisamente peggiorate a causa del rilassamento dei tessuti dovuto al rilascio ormonale e alle posture assunte durante l'allattamento. Con la pratica hipopressiva costante il dolore alla schiena è completamente sparito. Ho quindi deciso di intraprendere il percorso di formazione da insegnante del metodo hipopressivo sia nella terapia che nel fitness. Il termine "hipopressivo" è stato coniato dal dottor Marcel Caufriez, deriva dal francese *hypo* (meno) e *pression* (pressione).

Gli esercizi hipopressivi nascono dalla necessità di dare alla donna un mezzo di valorizzazione del suo corpo e delle sue emozioni in particolare dopo il parto. Gravidanza e parto, per loro natura, portano a modificazioni morfologiche del corpo femminile oltre a forti cambiamenti dal punto di vista emotivo.

Nella pratica si tratta di esercizi posturali, legati a una particolare respirazione che porta alla riduzione dell'aumento di pressione interna addominale.

La pressione intraddominale è la pressione presente nella cavità addominale allo stato stazionario. Al suo interno la pressione varia fisiologicamente tra 0 e 3 mmHg ed è dipendente da una serie di fattori quali la postura, condizioni patologiche, lo stato di contrazione dei muscoli addominali e respiratori e, non ultima, la fase respiratoria del momento.

Ogni volta che facciamo uno sforzo, che sia sollevare un peso (anche solo la spesa) o fare uno sport d'impatto, aumenta la pressione interna addominale.

Questo aumento di pressione è deleterio nei 12 mesi successivi al parto perché il corpo cerca di richiudersi (retti dell'addome e pavimento pelvico) e, se ostacolato da questa continua spinta, può compromettere il recupero. Risulta comunque dannosa anche nelle altre fasi della vita, specialmente per la donna, perché sollecita continuamente tutte e quattro le pareti della scatola addominale (addome, pavimento pelvico, schiena e diaframma).



Questa pressione spinge su tutte le componenti della scatola addominale

- *Addome*
- *Pavimento pelvico*
- *Schiena*
- *Diaframma*

La ginnastica hipopressiva viene utilizzata proprio con lo scopo di regolarizzare l'ipertensione addominale: funziona sulla base del controllo del respiro per rafforzare i muscoli addominali.

Con la ginnastica hipopressiva di Marcel Caufriez andiamo quindi a ridurre l'aumento della pressione addominale durante lo sforzo. Questo ci permetterà non solo di ridurre il girovita e migliorare diastasi e perineo, ma anche di tornare gradualmente a praticare lo sport che più ci piace senza arrecare danni alle componenti della scatola addominale.

Una particolarità di questa disciplina è che va a lavorare sul tono dei muscoli addominali senza attivarli mai in maniera diretta e volontaria. Negli esercizi hipopressivi lavoriamo infatti per neurodivergenza: ovvero attiviamo dei muscoli che in maniera riflessa vanno ad attivare l'addome, in particolare il muscolo gran dentato, o dentato anteriore. Si tratta del muscolo che parte dalle scapole e abbraccia le costole, situato nella parte laterale del torace. Il gran dentato fa parte dei muscoli inspiratori, con la sua attivazione infatti eleva le costole durante la fase di inspirazione.

Allenamento per pavimento pelvico

Il diario

Come dicevo nella prefazione, questo libro nasce da una guida che ho utilizzato con le mie allieve in supporto agli allenamenti e lo riporto anche qui in modo che possa essere utilizzato allo stesso scopo.

È davvero molto semplice, l'ho pensato perché possa essere fruibile anche in quella fase del post parto in cui improvvisamente perdiamo una grande fetta della nostra capacità di elaborazione mentale a favore dell'accudimento e dell'attenzione verso il nostro bambino.

Consiglio di non iniziare nella settimana del ciclo mestruale ma in una qualunque altra settimana del mese. Tutti i giorni va compilata la parte della raccolta dati cercando di prestare molta attenzione al pavimento pelvico durante la giornata.

Terminata questa prima fase si passa alle 7 settimane di allenamento in cui si possono praticare gli esercizi che proporrò di seguito.

Ogni giorno potete scrivere se vi siete allenate, quali esercizi avete fatto ed eventuali problematiche riscontrate, dubbi o domande che poi vi consiglio di pormi.

In questa fase la costanza è tutto! Quindi, mi raccomando, tenete duro! Al termine della fase di allenamento raccogliamo i risultati. Ecco che compileremo quindi un'altra settimana esattamente come la prima. Infine, dopo un riposo di 3 giorni, la parte migliore di tutte: le confronteremo! Vi ricordo che il diario è uno strumento solo vostro ed è bene scrivere tutto con sincerità.

Prima di iniziare però prendiamoci un momento perché voglio darvi un'informazione preziosa ricevuta dall'ostetrica che cito testualmente:

«Molti sanno che migliorando il benessere del perineo migliora anche la qualità dell'orgasmo, ma pochi sanno che è vero anche il contrario! L'orgasmo infatti può essere un valido alleato nell'allenamento del tuo pavimento pelvico sia in caso di ipotono che di contratture perineali!».

Avete sentito bene?! Quindi, nelle 7 settimane di allenamento non dimenticate gli orgasmi. Approfondiremo questo tema nel capitolo dedicato all'ostetrica.

Settimana 1: raccolta dati

Siete cariche? Partiamo. Per ogni giorno di questa settimana troverete una pagina dedicata che dovrete compilare rispondendo semplicemente alle domande.

Vi ricordo che se avete il ciclo è meglio attendere che finisca prima di iniziare la raccolta dati.



1° SETTIMANA - giorno 1



EPISODI DI INCONTINENZA URINARIA DA SFORZO (SÌ - NO)

In quale circostanza? _____

EPISODI DI INCONTINENZA URINARIA DA URGENZA (SÌ - NO)

In quale circostanza? _____

EPISODI DI INCONTINENZA FECALE O PERDITA DI GAS (SÌ - NO)

In quale circostanza? _____

SENSAZIONE IMPROVVISA DI URGENZA IMPELLENTE (VOTO DA 0 A 5) _____

SENSO DI PESANTEZZA PELVICA (VOTO DA 0 A 5) _____

RAPPORTI SESSUALI: DOLORE (SÌ - NO)

Se sì, specificare quando, se solo nella fase iniziale della penetrazione o per l'intera durata del rapporto o successivamente ad esso _____

RAGGIUNGIMENTO DELL'ORGASMO (SÌ - NO) _____

SENSAZIONE DURANTE E DOPO L'ORGASMO, VIBRAZIONI O

CONTRAZIONI RITMICHE DELLE PARETI VAGINALI (VOTO DA 0 A 5) _____

EMORROIDI DOLOROSE (SÌ - NO)

Se sì, specificare se solo durante la defecazione, nella posizione seduta, sempre _____

SENSAZIONE DI GONFIORE O CORPO ESTRANEO NELL'ANO (VOTO DA 0 A 5) _____

PRURITO ANALE (VOTO DA 0 A 5) _____

Autovalutazioni

Come prima cosa consiglio di valutare alcuni parametri che vi permetteranno di capire cosa sta accadendo nel vostro addome e come viene gestito l'aumento pressorio.

Valutiamo come prima cosa l'aumento della circonferenza addominale durante l'esercizio del cruch addominale. Per eseguire questo test occorrono solamente un tappetino e un metro da sarta. Ecco come fare: ci si sdraia a terra in posizione supina con le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra. Si prende il metro da sarta, lo si fa passare sotto la schiena e si misura la circonferenza addominale in una condizione di riposo. Per prendere la misura corretta consiglio di non sollevare la testa per guardare il metro (potrebbe esserci un aumento o riduzione della circonferenza e portare a una misurazione non veritiera), è meglio fissare la misurazione con la mano tra pollice e indice per poter poi sfilare il metro senza perderla e appuntarla.

Rimanendo in questa posizione si va poi a valutare la propria diastasi addominale. Come già spiegato nel paragrafo specifico dedicato ai fattori di rischio del pavimento pelvico, per eseguire il test di autovalutazione della diastasi occorre sdraiarsi in posizione supina e flettere le ginocchia portando le piante dei piedi a terra. A questo punto si allontanano un po' i piedi dai glutei e si sollevano le punte dei piedi lasciando a terra soltanto i talloni. Si porta poi una mano sopra l'ombelico e si posizionano le dita in modo che risultino perpendicolari rispetto alla linea alba. Si mette l'altra mano dietro la nuca e si sollevano la testa e le spalle come se si volesse fare un esercizio di crunch addominale. A questo punto si avverte l'attivazione dei muscoli retti dell'addome e si stringono le dita; se è presente la diastasi, i muscoli retti non si chiuderanno completamente rimanendo un po' distanti.

Si calcola la misura dello spazio tra i retti contando il numero di dita necessarie per riempire l'intero spazio (uno spazio di più di 2 dita e mezzo è considerato eccessivo). Dopo aver calcolato lo spazio durante la fase di attivazione muscolare, molto lentamente si scende fino a toccare di nuovo terra con le spalle e con la testa e mentre i muscoli retti si rilassano li si prova a seguire con le dita per provare a calcolare lo spazio di separazione nella fase di rilassamento, che spesso è maggiore rispetto a quello di attivazione.

Si può fare anche un'autovalutazione generale della condizione del diaframma osservando e prendendo nota di alcuni sintomi e sensazioni che potrebbero indicare un diaframma teso o stressato. Ecco alcuni segnali che si possono tenere in considerazione.

Respiro superficiale. Se notate di respirare principalmente con il petto invece che con il diaframma, potrebbe essere un segnale di tensione diaframmatica.

Il diaframma dovrebbe essere il principale muscolo respiratorio, quindi osservate se la vostra respirazione è limitata e superficiale.

Dolore o tensione nell'area del diaframma. Avvertite dolore, tensione una sensazione di pesantezza nella zona dell'addome superiore, sotto le costole? Questi potrebbero essere segnali di un diaframma teso.

Difficoltà nella respirazione profonda. Se vi accorgete di faticare o sentite resistenza quando cercate di eseguire respiri profondi o di allungare il diaframma, potrebbe indicare un'alterazione della sua funzionalità.

Sensazioni di ansia o stress. Il diaframma è collegato al sistema nervoso e alle emozioni. Se provate sensazioni di ansia, stress o tensione emotiva costante, potrebbe esserci un legame con la tensione del diaframma.

Postura e movimento. La postura può influenzare la tensione del diaframma.

Osservate se la vostra postura è curva o se avete abitudini che limitano il movimento del diaframma, come tenere l'addome contratto.

Se notate uno o più di questi segnali, potrebbero indicare una tensione del diaframma. Tuttavia, è importante tenere presente che questi sintomi possono essere associati ad altre condizioni, quindi una valutazione medica da parte di un professionista sanitario è sempre consigliata per una diagnosi accurata.

Una tecnica che utilizzo solitamente per l'autovalutazione del diaframma è questa: mi posiziono seduta a terra a gambe incrociate (oppure leggermente divaricate e flesse se non riesco a stare nella posizione incrociata), porto le mani sulle costole, nella zona un po' esterna in cui la costola fa la curva.

Provo a vedere se riesco a portare le dita sotto le costole come se volessi andare a toccare la parete interna del costato. Se sento dolore o il diaframma respinge le mie mani probabilmente il mio diaframma è bloccato o teso.

Un medico, un terapeuta respiratorio o un terapeuta fisico possono condurre un esame fisico approfondito e determinare se la tensione del diaframma è presente. Possono anche fornire indicazioni specifiche per un trattamento adeguato, come l'esercizio e la terapia respiratoria.

Ricordate che queste indicazioni sono solo di carattere generale e non sostituiscono il parere medico. Se avete dubbi o preoccupazioni sulla vostra condizione, vi consiglio vivamente di consultare un professionista sanitario.

Iniziamo l'allenamento

Partiamo dalla respirazione per prendere consapevolezza di ciò che succede al corpo. Considerando i tre tipi principali di respirazione, ovvero respirazione clavicolare (alta), respirazione toracica e respirazione addominale (o diaframmatica), andremo a praticare le ultime due.

La respirazione clavicolare infatti è generalmente legata a stati di ansia stress e sarebbe da evitare perché tende a bloccare il diaframma.

Respirazione addominale

Sdraiatevi a pancia in su e posate le mani sull'addome. Inspirate con il naso, espirate con la bocca. Chiudete gli occhi e portate il respiro a livello addominale: quando inspirate la pancia si gonfia leggermente e quando espirate la pancia si sgonfia. Procedete con questa respirazione per una decina di sequenze.

A questo punto provate a visualizzare cosa accade all'interno del vostro corpo quando respirate: inspirando i polmoni si riempiono, il diaframma toracico scende, la pancia si gonfia e il pavimento pelvico scende; quando espirate i polmoni si vuotano, il diaframma toracico sale, l'addome si sgonfia e il pavimento pelvico sale. Dopo aver preso consapevolezza di questo movimento provate ad aggiungere contrazione e rilassamento dei muscoli pelvici rispettivamente nella fase espiratoria e inspiratoria: espirando contraete il pavimento pelvico, inspirando lo rilassate.

È molto importante in questa fase prestare estrema attenzione al pavimento pelvico per percepire come si comporta in particolare nella fase inspiratoria.

Se vi accorgete infatti che in questa fase non siete in grado di rilassare completamente i muscoli pelvici può essere che soffriate di ipertono pelvico o che siate in presenza di contratture. In questo caso è meglio evitare esercizi di contrazione volontaria e lavorare esclusivamente con la respirazione.



Vi ricordo che proprio per questo motivo è molto importante effettuare una valutazione con un'ostetrica specializzata in modo da poter personalizzare il più possibile l'allenamento alla propria condizione per poter ottenere i massimi risultati nella risoluzione o nel miglioramento della problematica.

Ripetete la sequenza respiratoria posizionando un rialzo sotto al bacino, si può utilizzare un mattoncino da yoga oppure un cuscino piegato in due perché dia più spessore.

Stiamo lavorando sulla propriocezione perciò cercate di concentrarvi su quello che accade all'interno della scatola addominale e se ci sono differenze rispetto allo stesso esercizio svolto senza rialzo.



Respirazione toracica

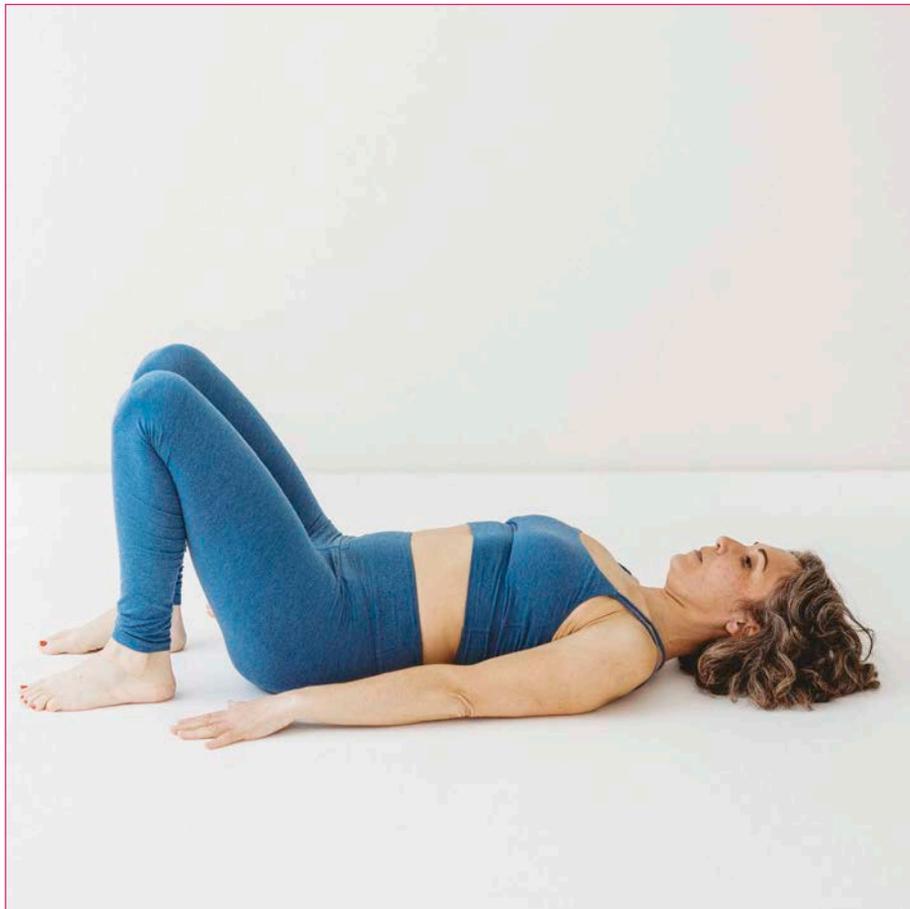
Torniamo ora con il bacino a terra e poniamo le mani sulle costole. Durante la fase inspiratoria le costole si aprono spingendo le mani lateralmente e durante la fase espiratoria si richiudono.

È importante ogni volta che si pratica una respirazione localizzata, verificare che le altre parti non vengano coinvolte. Per esempio quando praticate la respirazione toracica potete appoggiare una mano sul petto e verificare che non si alzi e abbassi per accertarvi di non praticare una respirazione clavicolare.



Attivazione del gran dentato

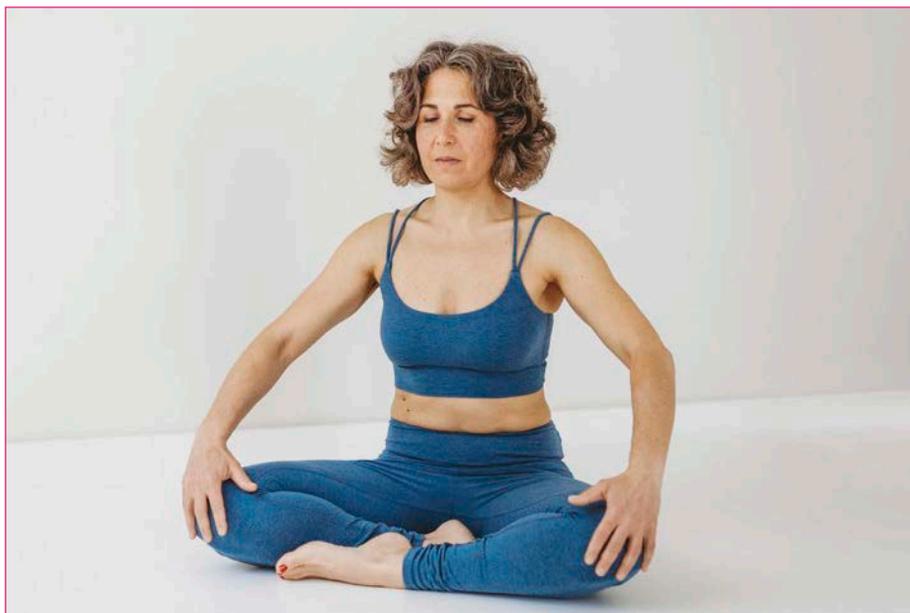
Mantenendo la posizione sdraiata a pancia in su con le piante dei piedi appoggiate a terra, portate le braccia lungo il corpo con un'apertura di 30 gradi, dita aperte appoggiate a terra.



Da questa posizione cercate di spingere le mani verso i piedi e verso il pavimento e contemporaneamente cercate di allontanare le scapole tra loro mantenendo aperte le spalle.

Rotazione del bacino in posizione seduta

Sedetevi a gambe incrociate e portate la colonna in autoallungamento; cercate quindi di aumentare lo spazio tra le vertebre mantenendole tra loro parallele. Da questa posizione praticate la respirazione addominale (inspirando l'addome si gonfia, espirando l'addome si sgonfia).



Dopo 10 respirazioni aggiungete la rotazione del bacino. Durante la fase inspiratoria avvicinate l'osso pubico a terra (antiversione del bacino) e durante quella espiratoria avvicinate a terra il coccige (retroversione del bacino).

Provate a concentrarvi per isolare il movimento alle vertebre lombari, la parte superiore della colonna rimane ferma in autoallungamento durante tutte le fasi della respirazione e praticate anche qui 10 respirazioni. Se non avete problemi di ipertono o contrazioni pelviche potete aggiungere anche la contrazione volontaria del pavimento pelvico durante la fase di espirazione.

Ripetete l'esercizio alla parete. Appoggiatevi con la schiena al muro e durante la fase di espirazione provate a far aderire il più possibile tutta la zona lombare alla parete.

INDICE

PREFAZIONE	3
1 - LA MIA STORIA	5
Chi sono	5
Come mi sono avvicinata alla ginnastica hipopressiva	7
2 - IL PAVIMENTO PELVICO	9
La pressione interna addominale	10
I principali disturbi	11
<i>Tono</i>	11
<i>Cicatrici</i>	12
<i>Cistiti</i>	12
<i>Emorroidi</i>	13
<i>Prolassi</i>	14
<i>Incontinenza</i>	15
<i>Dispareunia</i>	15
Fattori di rischio	15
<i>Obesità</i>	15
<i>Attività fisica</i>	16
<i>Menopausa</i>	17
<i>Stitichezza</i>	18
<i>Gravidanza e parto</i>	18
<i>Ereditarietà</i>	19
<i>Postura e patologie della colonna lombosacrale</i>	20
<i>La diastasi addominale</i>	21
I preziosi 12 mesi dopo il parto	24
Pavimento pelvico e diaframma toracico	26
Tecniche di aspirazione diaframmatica: come, quando e per chi non sono consigliate	26
3 - IL METODO HIPOPRESSIVO DI MARCEL CAUFRIEZ	28
Allenamento per pavimento pelvico	29
<i>Il diario</i>	29
Esercizi	73
<i>Autovalutazioni</i>	74
<i>Iniziamo l'allenamento</i>	76

<i>Respirazione addominale</i>	76
<i>Respirazione toracica</i>	79
<i>Attivazione del gran dentato</i>	80
<i>Rotazione del bacino in posizione seduta</i>	81
<i>Automassaggio del diaframma</i>	82
<i>Sitting a terra</i>	84
<i>Sitting a parete</i>	85
<i>Tecniche di aspirazione diaframmatica</i>	87
<i>Quadrupedia</i>	88
<i>Esercizio di rotazione del bacino sulla fitball</i>	89
4 - SPORT E PAVIMENTO PELVICO	91
Il plank	92
Puerperio e allenamenti	95
5 - ACCORTEZZE NEL QUOTIDIANO	96
Come alzarsi dal letto	96
Come sollevare pesi	96
Evitare alimenti irritanti	97
Limitare l'assunzione di caffeina e alcol	98
Pianificare gli orari delle minzioni	99
Alla scrivania	100
Come gestire molte ore in piedi	103
Lavori domestici	105
Il taping neuromuscolare	106
6 - LE COLLABORAZIONI	109
Ostetrica	110
<i>La valutazione del pavimento pelvico</i>	111
<i>Trattamento delle cicatrici</i>	114
<i>Massaggio del perineo</i>	114
<i>Orgasmo</i>	116
<i>Sex toys</i>	120
<i>Curiosità sulla cistite</i>	122
<i>Dolore durante i rapporti</i>	123
<i>Coppetta mestruale</i>	124
Naturopata	125
<i>La fisioterapia</i>	125
<i>Ipotono e lassità</i>	126

GINNASTICA HIPOPRESSIVA PER IL PAVIMENTO PELVICO

<i>Incontinenza</i>	127
<i>Prolasso</i>	128
<i>Menopausa</i>	128
<i>Ipertono</i>	130
<i>Le infezioni</i>	130
<i>Secchezza vaginale</i>	131
<i>Emorroidi</i>	132
<i>Lacerazioni vaginali</i>	133
<i>I vapori vaginali</i>	133
Chirurgo estetico	134
<i>Diastasi e incontinenza vescicale</i>	135
<i>In caso di ernie</i>	135
<i>Addominoplastica o laparoscopia</i>	136
<i>Intervento e gravidanza</i>	137
<i>Il post operatorio</i>	138
<i>Attività fisica e intervento</i>	138
<i>Chirurgia intima: rimodernamento delle piccole e grandi labbra</i>	139
Nutrizionista	140
<i>Ascolta la tua pancia</i>	141
<i>Intestino infiammato</i>	142
<i>Acqua</i>	143
Osteopata	144
<i>L'importanza del diaframma</i>	145
Massoterapista	148
<i>Posizione seduta</i>	149
<i>Postura e gravidanza</i>	150
<i>Esercizi consigliati</i>	152
<i>Le cicatrici</i>	153
<i>Cicatrici pelviche</i>	154
Farmacista	155
<i>Il lattosio</i>	156
7 - CONCLUSIONI	159
8 - RINGRAZIAMENTI	161
9 - BIBLIOGRAFIA	162

Dopo la gravidanza si possono presentare problemi di incontinenza, disturbi addominali e alla schiena. Molte donne sperimentano questi disagi, che potrebbero dipendere dal perineo, ossia il pavimento pelvico. Spesso non ci si pensa, ma questa è proprio la zona di cui le donne dovrebbe prendersi particolarmente cura durante tutte le fasi della loro vita. Non bisogna rassegnarsi a convivere con fastidi e disagio: la soluzione esiste e questo libro la mostra.

L'autrice affronta il problema con sguardo olistico e un approccio integrato, fornisce spiegazioni chiare, suggerisce esercizi pratici e riporta testimonianze di esperti con diverse specializzazioni. Conoscere il perineo, sapere quali pratiche adottare per rafforzarlo e come mantenere la salute e la vitalità di tutta la zona del pavimento pelvico è un percorso accessibile a tutte le donne, che permette di ritrovare la serenità e il benessere.

Nel libro troverete:

- un'analisi dei principali disturbi e dei fattori che possono pregiudicare la salute del perineo
- esercizi pratici per prevenire e curare secondo il metodo hipopressivo di Marcel Caufriez
- utili suggerimenti da adottare nel quotidiano, mentre ci si alza dal letto e si sollevano pesi, alla scrivania e durante i lavori domestici
- i consigli di altri professionisti, dall'osteopata al chirurgo plastico, per mantenere o ristabilire il benessere totale

9 788866 818519 >

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it